



علم النفس الشخصية
أ.آمال النوال

ورقة بحثية حول نظرية سمات الشخصية الخماسية وكيفية قياسها وأدائها

مقدم من منذر أحمد الفيتوري

24 JANUARY 2024

#

أبرز المحاور

03

نشأة النظرية

الحديث عن بداية النظرية والعلماء الذين ساهموا في ظهورها وتطويرها منذ بدايتها في ثمانينيات القرن الماضي.

05

عوامل النظرية

العوامل الخمسة الرئيسية للنظرية والتي يتم من خلالها تحديد شخصية الإنسان بناء على هذه العوامل بعد إجراء الاختبارات عليه.

06

الانفتاح Openness

سمة شخصية تعكس ميل الشخص للبحث عن أشياء جديدة وتقديرها بما في ذلك الأفكار والمشاعر والقيم والخبرات.

07

الحساسية Conscientiousness

سمة شخصية تعكس ميل الشخص إلى الحرص والتنظيم والعمل الجاد واتباع القواعد.

08

الانبساط Extraversion

سمة شخصية تعكس ميل الشخص إلى أن يكون اجتماعيًا ومنفتحًا ونشطًا وحازمًا.

09

التعاونية Agreeableness

سمة شخصية تعكس ميل الشخص إلى التعاطف والتعاون والدفء والاهتمام بالآخرين.

10

العصبية Neuroticism

سمة شخصية تعكس الميل إلى الحساسية تجاه العلاقات الشخصية والميل إلى تجربة المشاعر السلبية مثل القلق والخوف والحزن والغضب.

11

دقة النظرية وكيفية قياسها

استكشاف مدى دقة نتائج نظرية السمات الخمس الكبرى وسمعتها في المحيط العلمي وكيفية استخدامها وقياسها لدراسة الشخصية.

13

المراجع والمصادر

تدوين المراجع والمصادر التي تم أخذ واستلهم المعلومات المكتوبة في هذه الورقة منها.

نشأة النظرية

تعد نظرية السمات الخمس الكبرى للشخصية والمعروفة أيضًا باسم نموذج العوامل الخمس الكبرى للشخصية The 5-Factor Model of Personality أحد أكثر النماذج أهمية واستخدامًا في المجتمع العلمي لدراسة النفس البشرية، وعلى الرغم من أنها لا تحظى بشعبية كبيرة لدى العامة كالنماذج والنظريات المألوفة اليوم، إلا أنها تعتبر أحد أكثر النماذج صحة ودقة من الناحية العلمية لتصوير الاختلافات بين الناس.⁽¹⁾

تاريخ تطور هذا النموذج يمتد إلى أوائل القرن العشرين، حيث بدأ الباحثون في دراسة الشخصية وتصنيفها، وفي عام 1936 أشار العالم البريطاني **جوردون أولبورت** إلى وجود أبعاد مشتركة في الشخصية وأطلق عليها اسم **الشخصية الأساسية Primary Personality**، وتوالى الأبحاث والدراسات التي أفادت بوجود عدة أبعاد في الشخصية، وفي الثمانينيات من القرن العشرين قام **روبرت مكراي وبول كوستا** بتطوير النموذج ليكون أول لبنة تم عليها بناء نظرية السمات الخمس الكبرى للشخصية المتعارف عليها اليوم، ويجدر بالذكر أن نموذج الخمس عوامل للشخصية لا يزال يعتبر إطارًا نظريًا يتم استخدامه وتحسينه حتى اليوم، وقد شهد المجال تطورات مستمرة وتوسع في البحث والتطبيقات المتعلقة بالشخصية، ولكنه لا يزال يعتبر أحد الأطر الأكثر شيوعًا واستخدامًا في دراسة الشخصية وفهمها.

روبرت مكراي Robert R. McCrae

هو عالم نفس أمريكي وباحث في مجال علم النفس الشخصية، ولد في 28 أبريل عام 1949 وحصل على درجة الدكتوراه في علم النفس من جامعة بنسلفانيا، عمل كأستاذ في معهد الأبحاث النفسية بالمعهد الوطني للشيخوخة في الولايات المتحدة الأمريكية.

يعتبر ماكراي أحد الأشخاص الرئيسيين والمساهمين في تطوير نموذج الخمس سمات، وقد أمضى حياته المهنية في دراسة استقرار الشخصية عبر العمر والثقافة، وشارك مع بول كوستا في تأليف كتاب **Revised NEO Personality Inventory**. وقد عمل في مجالس التحرير للعديد من المجلات العلمية، بما في ذلك **مجلة الشخصية وعلم النفس الاجتماعي Journal of Personality and Social Psychology**، و**مجلة الأبحاث في الشخصية Journal of Research in Personality**، و**مجلة علم النفس عبر الثقافات Journal of Cross-Cultural Psychology**، إلخ...⁽²⁾

بول كوستا Paul T. Costa

عالم نفس أمريكي وباحث في مجال علم النفس الشخصية، ولد في عام 1942 وحصل على درجة الدكتوراه في علم النفس من جامعة ميشيغان، عمل في المعهد الوطني للشيخوخة في الولايات المتحدة الأمريكية حتى انتقاله إلى جامعة دوك حيث كان شغل هناك منصب أستاذ في قسم علم النفس، وكان قد ألف أكثر من 300 مقالة أكاديمية والعديد من الكتب والمساهمات، وهو يعتبر الشريك الرئيسي مع روبرت مكراي في تطوير نموذج الخمس سمات.⁽³⁾



عوامل النظرية

لقد قضى الباحثون سنوات قبل أن يحاولوا تحديد السمات الشخصية كوسيلة لتحليل سلوك الناس، في مرحلة ما اكتشف جوردون ألبورت أكثر من 4000 سمة، وحتى عندما تم تخفيض هذا الرقم إلى 16 كان يُنظر إليه على أنه معقد للغاية، هذا هو المكان الذي بدأت فيه السمات الشخصية الخمس الكبرى، وقد تمت دراسة هذه الفئات العريضة وتطويرها على مر السنين، وعلى الرغم من وجود دراسة مكثفة في كل مجال وأن هناك مجموعة كبيرة من الأدبيات التي تدعم هذه السمات الشخصية الأساسية، إلا أن الباحثين لا يتفقون دائمًا على التصنيفات الدقيقة لكل بُعد وهي الانفتاح-**Openness** الحساسية-**Conscientiousness** الانبساط-**Extraversion** التعاونية-**Agreeableness** العصبية-**Neuroticism** (4).

منذ تسعينيات القرن العشرين، عندما أصبح إجماع علماء النفس تدريجيًا على دعم السمات الخمسة الكبرى، كان هناك مجموعة متزايدة من الأبحاث المحيطة بهذه السمات الشخصية، وتم التحقق من وجود كل منها من خلال البحث عبر الثقافات على أفراد خارج الدول الغربية، وتظهر جميعها تأثيرًا في كل من الوراثة والعوامل البيئية (بنسبة متساوية تقريبًا)، وقد وُجد أن تقييمات الشخص للعوامل الخمسة تتغير مع مرور الوقت، مع تقدم العمر لوحظت زيادة في القبول والحساسية، وعلى العكس من ذلك، فإن الانبساط والعصبية والانفتاح تتناقص عمومًا مع تقدم الشخص في العمر، ووجد ماكراي وزملاؤه أن السمات الشخصية الخمس الكبرى عالمية بشكل ملحوظ، ووجدت إحدى الدراسات التي نظرت إلى أشخاص من أكثر من 50 ثقافة مختلفة أن الأبعاد الخمسة يمكن استخدامها بدقة لوصف الشخصية، وبناءً على هذا البحث يعتقد العديد من علماء النفس الآن أن أبعاد الشخصية الخمسة ليست عالمية فحسب، بل أن لها أيضًا أصولًا بيولوجية.

الانفتاح Opennes (5)

المقصود بالانفتاح هنا هو الانفتاح على التجربة، ويؤكد على الخيال والبصيرة أكثر من بين جميع السمات الشخصية الخمس، يميل الأشخاص الذين يتمتعون بدرجة عالية من الانفتاح إلى أن يكون لديهم نطاق واسع من الاهتمامات، وهم فضوليون بشأن العالم والأشخاص الآخرين ويتوقعون إلى تعلم أشياء جديدة والاستمتاع بتجارب جديدة، ويميل الأشخاص الذين يتمتعون بدرجة عالية من هذه السمات الشخصية أيضًا إلى أن يكونوا أكثر ميلًا إلى المغامرة والإبداع، وعلى العكس من ذلك غالبًا ما يكون الأشخاص ذوو هذه السمة الشخصية أي الأقل انفتاحًا أكثر تقليدية وقد يعانون من التفكير المجرد.

أقل انفتاحًا

- قليل الإبداعية والابتكار
- يكره التغيير
- يفضل الأمور الروتينية
- يكره المفاهيم المجردة أو النظرية
- مقاوم للأفكار والتحديات الجديدة

أكثر انفتاحًا

- إبداعي
- منفتح على تجربة أشياء جديدة
- يركز على مواجهة التحديات الجديدة
- متطلع للتفكير في المفاهيم المجردة
- واسع الخيال

* هذه مجرد أمثلة لمعايير القياس لا أكثر ويمكن مقارنة أي خصائص أخرى للانفتاح تتعلق بالنظرية.

الحساسية Conscientiousness⁽⁶⁾

الضمير هو سمة شخصية أساسية تعكس الميل إلى أن تكون مسؤولاً ومنظماً ومجتهداً وموجهًا نحو الأهداف والالتزام بالمعايير والقواعد، تؤثر هذه السمة على ما إذا كنت ستضع أهدافًا طويلة المدى وتحافظ عليها، وتعتمد الاختيار، وتتصرف بحذر أو اندفاع، وتأخذ الالتزامات تجاه الآخرين على محمل الجد.

يمكن وصف أولئك الذين يسجلون درجة عالية من الوعي بأنهم منظّمون ومنضبطون ومهتمون بالتفاصيل ومدرسون وحذرون، لديهم أيضًا تحكم جيد في الانفعالات مما يسمح لهم بإكمال المهام وتحقيق الأهداف، وبالنسبة لأولئك الذين يسجلون انخفاضًا في الضمير قد يواجهون صعوبة في التحكم في الاندفاعات، مما يؤدي إلى صعوبة إكمال المهام وتحقيق الأهداف، وهم يميلون إلى أن يكونوا غير منظمين، وقد ينخرطون أيضًا في سلوك أكثر اندفاعًا وإهمالًا.

أقل حساسية

- يكره الهيكله والجدول الزمنية
- يعبت ولا يهتم بالأشياء
- المماطلة في المهام الهامة
- مندفع
- غير منضبط

أكثر حساسية

- يقضي وقتًا في التحضير
- ينهي المهام الهامة على الفور
- يهتم بالتفاصيل
- يستمتع بوجود جدول زمني محدد
- منضبط ذاتيًا

الانبساط Extraversion⁽⁷⁾

يشير الانبساط إلى مدى كون الشخص منفتحًا واجتماعيًا وحيويًا، ويميل المنفتحون إلى البحث عن التفاعل الاجتماعي، والاستمتاع بكونهم مركز الاهتمام، واستخلاص الطاقة من المحفزات الخارجية، وغالبًا ما يُظهرون الحزم والثرثرة وتفضيل الأنشطة الجماعية، ويميل الأشخاص الذين لديهم سمة شخصية منخفضة أو الانطوائيين إلى أن يكونوا أكثر تحفظًا، لديهم طاقة أقل لإنفاقها في البيئات الاجتماعية ويمكن أن تشعرهم المناسبات الاجتماعية بالاستنزاف.

في الدماغ، يبدو أن الانبساط مرتبط بنشاط الدوبامين، ويمكن اعتبار الدوبامين بمثابة الناقل العصبي "المكافأة"، والمثال الكلاسيكي هو فأر في متاهة، يضخ دماغه الدوبامين وهو يبحث بشكل محموم عن الجبن، ويميل المنفتحون إلى امتلاك المزيد من نشاط الدوبامين، مما يشير إلى أنهم أكثر استجابة لاحتمال الحصول على مكافأة، ويتمتع الانطوائيون بنشاط أقل من الدوبامين وبالتالي هم أقل عرضة لبذل أنفسهم لمطاردة المكافآت.

أقل انبساطًا

- يفضل العزلة
- يشعر بالإرهاق عند الاضطرار إلى الاختلاط كثيرًا
- يجد صعوبة في بدء المحادثات
- يفكر مليًا في الأمور قبل التحدث
- يكره أن يكون مركز الاهتمام

أكثر انبساطًا

- يتمتع بكونه مركز الاهتمام
- يحب أن يبدأ المحادثات
- يستسهل تكوين الصداقات
- لديه دائرة اجتماعية واسعة من الأصدقاء والمعارف
- يشعر بالنشاط عندما يكون حول أشخاص آخرين

القبول Agreeableness⁽⁸⁾

التعاونية أو القبول هي إحدى السمات الشخصية الخمس لنظرية الشخصية الخمسة الكبرى، وعادةً ما يكون الشخص الذي يتمتع بمستوى عالٍ من القبول في اختبار الشخصية دافئًا وودودًا ولبقًا، ولديهم عمومًا نظرة متفائلة للطبيعة البشرية وينسجمون جيدًا مع الآخرين.

يميل الأشخاص الذين يتمتعون بدرجة عالية من القبول بقدر كبير من التعاطف ويميلون إلى الاستمتاع بخدمة الآخرين والعناية بهم، فيما يميل الأشخاص ذوو القبول المنخفض إلى تجربة تعاطف أقل ووضع مخاوفهم الخاصة قبل الآخرين.

في الدماغ ترتبط درجة القبول العالية بزيادة النشاط في التلفيف الصدعي العلوي، وهي المنطقة المسؤولة عن معالجة اللغة والتعرف على العواطف لدى الآخرين.

أقل تعاونيةً

- لا يهتم بما يشعر به الآخرون
- يحب التقليل من شأن المحيطين به
- عنيد
- غير متعاطف

أكثر قبولاً

- لديه قدر كبير من الاهتمام بالأشخاص الآخرين
- يشعر بالتعاطف والاهتمام بالناس المحيطين به
- يستمتع بالمساعدة والمساهمة في سعادة الآخرين

العصبية Neuroticism^(٩)

يمكن اعتبار هذه السمة بمثابة نظام إنذار يشعر الناس بالمشاعر السلبية كعلامة على وجود خطأ ما في العالم، الخوف هو رد فعل على الخطر، والشعور بالذنب هو رد فعل على ارتكاب خطأ ما، ومع ذلك، ليس لدى الجميع نفس رد الفعل تجاه موقف معين، من المرجح أن يتفاعل أصحاب الدرجات العالية من العصبية مع الموقف بمشاعر سلبية قوية، من المرجح أن يتجاهل ذوو العصبية المنخفضة سوء حظهم ويواصلوا المضي قدماً.

في الدماغ، يبدو أن العصبية ترتبط بالترابط بين عدة مناطق، بما في ذلك المناطق المشاركة في معالجة المحفزات السلبية (مثل الوجوه الغاضبة أو الكلاب العدوانية) والتعامل مع المشاعر السلبية، ووجدت إحدى الدراسات وجود علاقة بين العصبية العالية ومعالجة السيروتونين المتغيرة في الدماغ.

أكثر انفعالاً

- يواجه الكثير من التوتر
- ينزعج بسهولة
- يواجه تغيرات جذرية في المزاج
- يكافح من أجل التعافي بعد الأحداث الضاغطة
- دائم الشعور بالقلق

أقل انفعالاً

- مستقر عاطفياً
- يتعامل بشكل جيد مع التوتر
- نادراً ما يشعر بالحزن أو الاكتئاب
- لا يقلق كثيراً
- عادة ما يكون مستكناً ومسترخياً

دقة النظرية وكيفية قياسها

كان أحد أهم التطورات في نموذج العوامل الخمسة هو إنشاء تصنيف يوضح النظام في مجال متناثر وغير منظم سابقًا، على سبيل المثال باعتبارها مجموعة غير متجانسة للغاية من السمات وجدت الأبحاث أن "الشخصية" (أي من عدد كبير من السمات الشخصية المفترضة) لم تكن تنبئ بمعايير مهمة، ومع ذلك باستخدام نموذج العوامل الخمسة كتصنيف لتجميع الأعداد الهائلة من السمات الشخصية المتباينة، استخدم علماء النفس التحليل للأبحاث السابقة لإظهار أنه في الواقع كان هناك العديد من الارتباطات الهامة بين سمات الشخصية الخمسة، وكانت أقوى النتائج التي توصلوا إليها هي أن قياس الضمير النفسي كان ينبئ بالأداء في جميع العائلات التي تمت دراستها، وهذا أمر منطقي تمامًا، حيث أنه من الصعب جدًا تخيل أي وظيفة، حيث تكون جميع الأشياء الأخرى متساوية.

يمكن استخدام السمات الأساسية الخمس للمساعدة في تحديد ما إذا كنت أكثر أو أقل احتمالاً لامتلاك سمات شخصية ثانوية أخرى، وغالبًا ما يتم تقسيم هذه السمات الأخرى إلى فئتين: سمات الشخصية الإيجابية وسمات الشخصية السلبية.

سمات الشخصية الإيجابية هي السمات التي يمكن أن يكون من المفيد الحصول عليها، وقد تساعدك هذه السمات على أن تصبح شخصًا أفضل أو تسهل عليك التعامل مع التحديات التي قد تواجهها في الحياة، هذه بعض سمات الشخصية التي تعتبر إيجابية وتشمل: *قابل للتكيف، *طموح، *مراعي للأحداث والأشخاص، *تعاوني، *ودي، *رؤوف، *متواضع، *موضوعي، *ثابت...

سمات الشخصية السلبية هي تلك التي قد تكون ضارة أكثر من كونها مفيدة، هذه السمات التي قد تعيقك في حياتك أو تضر بعلاقاتك مع الآخرين، (هي أيضًا سمات جيدة يمكن التركيز عليها لتحقيق النمو الشخصي)،

وتشمل سمات الشخصية التي تندرج ضمن الفئة السلبية ما يلي: *عنيف، *متكبر، *بارد، *مغرور، *مخادع، *كثير الجدال، *غير متسامح، *متقلب المزاج، *مهمل، *أناني، *لا يمكن الاعتماد عليه...

على سبيل المثال، إذا حصلت على درجة عالية في الانفتاح فمن المرجح أن تتمتع بسمّة الشخصية الإيجابية المتمثلة في الإبداع، أو إذا حصلت على درجة منخفضة في الانفتاح، فمن المرجح أن تكون لديك سمّة شخصية سلبية متمثلة في عدم الخيال أو نقص في الابتكار والإبداع.⁽¹⁰⁾



*غالبًا ما يتم إجراء اختبار نموذج السمات الخمسة وفقًا لمعايير محددة مشابهة للمثال السابق ويتم طرح مجموعة من الأسئلة المدروسة بعناية على المختبر وتحصل إجاباته وفقًا لهذه الأسئلة التي تمثل نموذج السمات الخمس وتحديد شخصيته بناءً على ذلك.



المراجع والمصادر

(1) Truity Journal

<https://www.truity.com/blog/page/big-five-personality-traits>



(2) Wikipedia

https://en.wikipedia.org/wiki/Robert_R._McCrae



(3) Wikipedia

https://en.wikipedia.org/wiki/Paul_Costa_Jr.



(4) Thomas Journal

<https://www.thomas.co/resources/type/hr-guides/what-are-big-5-personality-traits>



(5) Verywell Mind

<https://www.verywellmind.com/the-big-five-personality-dimensions-2795422#toc-the-big-5-personality-traits>



(6) Psychology Today

<https://www.psychologytoday.com/us/basics/conscientiousness>



(7) LinkedIn Blog

<https://www.linkedin.com/pulse/big-five-personality-traits-factor-model-ffm-feelfulness>



(8) 123Test Journal

<https://www.123test.com/personality-agreeableness/>



(9) Truity Journal

<https://www.truity.com/blog/page/big-five-personality-traits>



(10) Mental Help

<https://www.mentalhelp.net/psychological-testing/big-five-personality-traits/>

